

SEGUNDA / MONDAY	08:15 - 09:00	☾ VISBOXE - NEW!	3	1	
	08:15 - 09:00	☾ BIKE	3	2	
	09:05 - 09:15	⊕ ABDOMINAL	2	1	
	09:15 - 10:15	⊕ LOCALIZADA	2	1	
	10:15 - 11:15	⊕ LOCALIZADA	2	1	
	11:00 - 11:30	⊕ HIIT	3	B	
	11:15 - 12:15	☾ STRETCHING	1	1	
	12:15 - 13:15	☾ HATHA YOGA I	1	1	
	18:15 - 19:15	☾ PILATES	1	1	
	18:30 - 18:40	⊕ ABDOMINAL	2	2	
	19:00 - 19:45	⊕ TRX	3	2	
	19:15 - 20:15	⊕ LOCALIZADA	2	1	
	20:00 - 20:45	☾ BIKE	3	2	
	TERÇA / TUESDAY	08:15 - 09:00	⊕ TRX	3	2
		08:15 // 09:00	☾ STRETCH/ ⊕ TAE BO	1/2	1
09:15 - 10:00		☾ BIKE	3	2	
10:00 - 11:00		⊕ LOCALIZADA	2	1	
11:00 - 12:00		☾ PILATES	1	1	
12:00 - 13:00		⊕ LOCALIZADA	2	1	
12:00 - 13:00		☾ DANÇA BARRA CHÃO	1	2	
17:30 - 18:30		☾ HATHA YOGA II	2	1	
18:30 - 19:00		☾ HIIT	3	B	
18:30 - 19:15		☾ STRETCHING	1	1	
19:15 - 20:15		⊕ TAE BO	2	1	
19:15 - 20:00		☾ BIKE	3	2	
20:15 - 21:00		☾ BOXE TRAINING	3	2	
20:15 - 21:15		⊕ PUMP	3	1	
QUARTA / WEDNESDAY		08:15 - 09:00	☾ VISBOXE - NEW!	3	1
	08:15 - 09:00	☾ BIKE	3	2	
	09:05 - 09:15	⊕ ABDOMINAL	2	1	
	09:15 - 10:15	⊕ LOCALIZADA	2	1	
	10:15 - 11:15	⊕ LOCALIZADA	2	1	
	11:15 - 12:15	☾ BASIC PILATES	1	1	
	12:15 - 13:15	☾ HATHA YOGA II	2	1	
	18:30 - 18:40	⊕ ABDOMINAL	2	2	
	19:00 - 19:45	⊕ TRX	3	2	
	19:15 - 20:15	⊕ LOCALIZADA	2	1	
	20:00 - 20:45	☾ BIKE	3	2	
	QUINTA / THURSDAY	08:15 - 09:00	⊕ TRX	3	2
		08:15 // 09:00	☾ STRETCH/ ⊕ TAE BO	1/2	1
		09:15 - 10:00	☾ BIKE	3	2
		10:00 - 11:00	⊕ LOCALIZADA	2	1
11:00 - 12:00		☾ PILATES	1	1	
12:00 - 13:00		⊕ LOCALIZADA ☾ DBC	2/1	1/2	
17:30 - 18:30		☾ HATHA YOGA II	2	1	
18:30 - 19:00		⊕ HIIT	3	B	
18:30 - 19:15		☾ STRETCHING	1	1	
19:15 - 20:15		⊕ TAE BO	2	1	
19:15 - 20:00		☾ BIKE	3	2	
20:15 - 21:00		☾ BOXE TRAINING	3	2	
20:15 - 21:15		⊕ PUMP	3	1	

SEXTA / FRIDAY	08:15 - 09:00	☾ BIKE	3	2	
	09:05 - 09:15	⊕ ABDOMINAL	2	1	
	09:30 - 10:30	⊕ LOCALIZADA	2	1	
	10:30 - 11:30	⊕ LOCALIZADA	2	1	
	11:30 - 12:30	☾ HATHA YOGA I	1	1	
	11:30 - 12:30	☾ BASIC PILATES	1	2	
	18:15 - 19:15	☾ PILATES	1	1	
	18:30 - 18:40	⊕ ABDOMINAL	2	2	
	19:15 - 20:15	⊕ LOCALIZADA	2	1	
	SÁBADO / SAT	10:00 - 10:45	☾ BIKE	3	2
		10:15 - 11:00	⊕ DANCE MANIA	2	1
		11:15 - 12:00	⊕ TRX	3	2
		11:15 - 12:00	☾ FLEXIBLE MOVES	1	1
		12:00 - 13:00	⊕ LOCALIZADA	2	1
	D	12:00 - 12:30	⊕ HIIT	3	B

PISCINA / HYDRO

MONDAY	08:30 - 09:15	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A	
	09:15 - 10:00	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A	
	10:00 - 10:45	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A	
	17:15 - 18:00	⊙ TREINO AVANÇADO	3	A	
	18:00 - 18:45	⊙ ADULTOS	1	A	
	19:00 - 19:45	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A	
	TUES	08:30 - 09:15	☾ HIDRO ABDOMINAL	2	A
		19:00 - 19:45	⊙ TREINO AVANÇADO	3	A
		19:45 - 20:30	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
	WEDNESDAY	08:30 - 09:15	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
		09:15 - 10:00	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
		10:00 - 10:45	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
		17:15 - 18:00	⊙ TREINO AVANÇADO	3	A
		18:00 - 18:45	⊙ ADULTOS	1	A
		19:00 - 19:45	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
THURS	08:30 - 09:15	☾ HIDRO ABDOMINAL	2	A	
	19:00 - 19:45	⊙ TREINO AVANÇADO	3	A	
	19:45 - 20:30	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A	
FRIDAY	08:30 - 09:15	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A	
	09:15 - 10:00	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A	
	10:00 - 10:45	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A	
	17:00 - 17:45	⊙ TREINO AVANÇADO	3	A	
	19:00 - 19:45	☾ HIDRO ABDOMINAL	2	A	
D	11:45 - 12:30	⊙ TREINO AVANÇADO	3	A	

E **WORKSHOP: 26 MAIO - 9H00**
TEMA: SUMOS VERDES
INSCRIÇÕES PRÉVIAS JUNTO DA RECEPÇÃO.
VAGAS MUITO LIMITADAS!